Lebih dari 2 juta orang telah mempraktikkan dan meraih manfaat dari program ini.

GM

Ananda's NEO

Self Empowerment

Seni Memberdaya Diri bagi Orang Modern

Meditasi Mengubah **Stres** Menjadi **Semangat**
Ananda's Neo Stress Management

Healing dengan **Energi Semesta**
Neo Zen Reiki Divya Aushadh

Edisi Tahun ke-20
Perluasan dengan Hasil Penelitian dan Pengembangan

ANAND KRISHNA

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

(1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

(2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan,atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000.00 (satu miliar rupiah).

(4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000.00 (empat miliar rupiah).

Ananda's NEO SELF EMPOWERMENT

Seni Memberdaya Diri Bagi Orang Modern

MEDITASI Mengubah **STRES** Menjadi **SEMANGAT**
Ananda's Neo Stress Management

&

HEALING dengan **ENERGI SEMESTA**
Neo Zen Reiki Divya Aushadh

Berdasarkan Pengalaman Pribadi Penulis

ANAND KRISHNA

Menghadapi Penyakit Kanker Darah

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
KOMPAS GRAMEDIA

Ananda's NEO SELF EMPOWERMENT
Seni Memberdaya Diri bagi Orang Modern

oleh: **Anand Krishna**

GM 616221116

Editor Pen. Jwb:
Mahardika
Desain Sampul & Tata Letak:
Made Edy Suparyasa, S.T.
(www.ubudashram.org)

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama,
Kompas Gramedia Building, Blok I Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270

Pertama kali diterbitkan dalam bahasa Indonesia oleh Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama. Anggota IKAPI, Jakarta, Maret 1998

Cetakan Pertama: 1998
Edisi Perluasan: Desember 1999
Cetakan Kelima: Oktober 2000
Cetakan Keenam: November 2001
Cetakan Ketujuh: Februari 2003
Cetakan Kedelapan: November 2013
Edisi Ultah ke-20: September 2016

ISBN: 978-602-03-3584-1

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Kupersembahkan karya kecil ini kepada:

Pemimpin Spiritual Tibet,
Peraih Hadiah Nobel Perdamaian 1989

YANG MULIA DALAI LAMA

Penulis bersama Y.M. Dalai Lama saat mempersembahkan patung Buddha dari Muntilan setinggi 2,5 meter kepada beliau di Sarnath, India.

DAN, PARA NABI, RASUL, UTUSAN ALLAH, MESIAS, AVATAR & BUDDHA,

yang pernah, sedang, dan akan mengunjungi Bumi ini
dari masa ke masa, untuk membuatnya tempat
yang lebih indah, nyaman, dan layak dihuni.

Maha Besar Tuhan

Ayesha meriwayatkan: Setiap malam sebelum tidur, Nabi Yang Mulia selalu **merapatkan kedua tangannya**, kemudian meniupi telapak tangan dan membaca tiga surah terakhir dari Al-Qur'an, lalu **mengusap seluruh badannya**, termasuk kepala, wajah, dan bagian-bagian lain tubuhnya. Demikianlah beliau lakukan sebanyak 3 kali.

Ayesha meriwayatkan: Apabila Nabi Yang Mulia mengunjungi salah seorang anggota keluarga yang sedang sakit, beliau akan **menyentuhnya dengan tangan kanan** dan berdoa, "Ya Allah, Tuhan setiap insan, penghapus segala macam penderitaan, berikan penyembuhan, karena Engkaulah Penyembuh Sejati. Tak ada penyembuh, kecuali Engkau. (Hanya Engkaulah Yang Dapat) Menyembuhkan tanpa menyisakan bekas apa pun."

Usman ibn Abui' As meriwayatkan: Pada suatu ketika seseorang mengeluhkan penyakitnya kepada Sang Nabi. Beliau memerintahkan, "**Letakkan tanganmu di atas bagian yang sakit**, ucapkan 'Bismillah' tiga kali. Setelah itu ucapkan tujuh kali, 'Aku mohon perlindungan kepada Kemuliaan dan Kekuasaan Allah, sehingga dapat terbebaskan dari penyakit dan penderitaan yang menimpa diriku'."

(Hadits-hadits sahih Bukhari dan Muslim ini dikutip dari *Riyadh as-Salihin* yang dikumpulkan oleh Imam Nawawi. Terjemahan bebas di depan saya lakukan dari edisi bahasa Inggris *Gardens of the Righteous* oleh Muhammad Zafrulla Khan.)

Puji Tuhan, Haleluya!

Ada rupa-rupa karunia, tetapi satu Roh. Ada rupa-rupa pelayanan, tetapi satu Tuhan. Ada berbagai-bagai perbuatan ajaib, tetapi Allah adalah satu yang mengerjakan semuanya dalam semua orang.

Kepada tiap-tiap orang dikaruniakan pernyataan Roh untuk kepentingan bersama. Sebab kepada yang seorang Roh memberikan karunia untuk berkata-kata dengan hikmat, dan kepada yang lain Roh yang sama memberikan karunia berkata-kata dengan pengetahuan. Kepada yang seorang Roh yang sama memberikan iman, dan kepada yang lain **Ia memberikan karunia untuk menyembuhkan**.

(Korintus 12: 4–9)

Orang banyak itu berusaha **menjamah** Dia (Yesus), karena ada kuasa yang keluar dari-Nya dan semua orang itu disembuhkan-Nya.

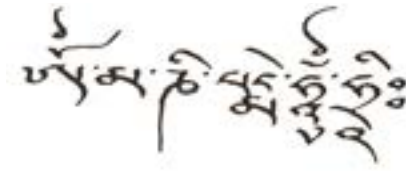
(Injil Lukas 6: 19)

Mereka memohon supaya diperkenankan menjamah jumbai jubah-Nya. Dan semua orang **yang menjamah-Nya menjadi sembuh.**

(Injil Matius 14: 36)

Setibanya di situ kedua rasul itu berdoa, supaya orang-orang Samaria itu beroleh Roh Kudus... Kemudian keduanya **menumpangkan tangan di atas mereka**, lalu mereka menerima Roh Kudus... Ketika Simon melihat bahwa pemberian Roh Kudus terjadi karena rasul-rasul itu menumpangkan tangan mereka, ia menawarkan uang kepada mereka, serta berkata: "Berikanlah juga kepadaku kuasa itu, supaya jika aku **menumpangkan tanganku** di atas seseorang, ia boleh menerima Roh Kudus." Tetapi Petrus berkata kepadanya: "Binasalah kiranya uangmu itu bersama denganmu, karena engkau menyangka bahwa engkau dapat membeli karunia Allah dengan uang."

(Kisah Para Rasul 8: 15, 17–20)

(Ayat-ayat ini dikutip dari Alkitab terbitan Lembaga Alkitab Indonesia, tahun 1986.)

Aku Bersujud kepada Permata Kesadaran
yang Berada di dalam Diriku.

Sumpah Profesi Seorang Praktisi Ilmu Kesehatan (dari tradisi Tibet kuno, sebagaimana dilestarikan oleh **Y.M. Dalai Lama**):

1. Keyakinan penuh kepada pengajar.
2. Keyakinan penuh pada apa yang diajarkan.
3. Menghormati ilmu yang dipelajari.
4. Menjalin hubungan persahabatan dengan para teman seperguruan.
5. Ramah terhadap para pasien.
6. Tidak merasa jijik terhadap penyakit seorang pasien.
7. Menghormati para senior dan para ahli ilmu kesehatan.
8. Menggunakan ilmu secara tepat dan berhati-hati.
9. Yakin bahwa ilmunya dapat mengatasi segala macam penyakit.
10. Yakin bahwa ilmu yang telah ia peroleh bagaikan obat penyambung nyawa.
11. Mengabdikan diri sepenuhnya pada ilmu kesehatan yang ia tekuni.

(Disadur dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris oleh Rechung Rinpoche. Terjemahan dari bahasa Inggris dilakukan oleh penulis.)

O Tuhan Maha Penyelamat

Tanganku yang satu ini mengeluarkan (getaran-getaran), begitu pula yang satu lagi. **Sentuhan tangan ini dapat menyembuhkan**.

Kedua tanganku, dibantu oleh sepuluh jari dan afirmasi yang kuucapkan, dapat menyembuhkan segala macam penyakit. Dengan kepercayaan demikian, **aku menyentuh badanmu**.

(Atharva Veda IV. 13.6–7)

(Diterjemahkan oleh penulis dari bahasa Sanskrit.)

Kesaksian dan Apresiasi Pembaca

"**Setelah** mengikuti program-program Anand Ashram, saya merasakan perubahan dalam segala aspek kehidupan. Dalam perilaku, juga dalam pola hidup. Saya menjadi lebih peduli terhadap orang lain. Saya bisa mengendalikan diri, mengendalikan emosi dengan lebih gampang. Sekarang saya yakin bahwa tidak sesuatu pun bisa menggoyahkan kepercayaan diri saya. Saya bisa mengekspresikan diri saya, sebagaimana saya ingin mengekspresikannya."

B. Tawaris, Indonesia – Wanita Karier

"**Saya Merasa** lebih membumi. Konsumsi aspirin untuk sakit kepala pun berkurang. Saya merekomendasikan program-program ini kepada setiap orang."

Debra Nishida, AS – Ahli Geologi

"**Saya Baru Bisa** mengendalikan diri setelah mengikuti program-program Anand Ashram. Hubungan saya dengan anggota keluarga dan para teman semakin baik. Dari awal sampai akhir, saya menikmati setiap pelajaran yang diberikan. Saya

tidak pernah kehilangan minat. Keseimbangan antara latihan-latihan untuk kesehatan holistis dan diskusi-diskusi spiritual dijaga dengan baik. Waktu yang digunakan pun sangat tepat dan sangat menguntungkan para peserta."

Jeff Hewitt, Australia – Mahasiswa

"**Kursus** yang hebat, sangat luar biasa!"

Desiree Fenichell, Canada – Ibu Rumah Tangga

"**Sekarang Saya** merasa jauh lebih santai dan jauh lebih bahagia. Pandangan saya pun jauh lebih positif. Begitu pula hubungan saya dengan orang lain menjadi lebih harmonis."

Nikki Cheney, Inggris – Diplomat

"**Baik** dalam segala aspek."

R.A. Sedyardjo, Indonesia – Bankir

"**Saya Memperoleh** pemahaman yang lebih dalam tentang jati diri saya."

Vicki Canisius, Australia – Spiritualis

"**Saya Bisa** memisahkan diri dari permasalahan yang saya hadapi sehingga saya menjadi lebih tenang dan damai. Saya juga lebih sabar, tidak cepat marah, dan hubungan saya dengan orang lain semakin baik."

De Visscher Virgine, Belgia – Pelajar

"**Setelah Mengikuti** program-program Anand Ashram saya baru sadar bahwa dengan mengurangi, bahkan mengosongkan beban persoalan hidup, fisik dan mental terasa ringan. Secara psikologis pun tak ada lagi yang memberatkan. Dalam keadaan seperti itu, diri pribadi menjadi sangat peka dan siap menerima (reseptif). Kemudian, naiklah kesadaran memasuki kesadaran spiritual. Selebihnya Alam seakan menyongsong, membimbing untuk menjelajahinya—ke mana pun, sejauh dan seluas kemampuan untuk mengarungi Alam Semesta. Jadilah: *I am the World, and the World is Me!"*

T. Kusmardiati Newoso, Indonesia –
Pemerhati Sosial Budaya

"**Sekian Banyak Program** yang pernah saya ikuti, sekian banyak guru yang pernah saya temui, tetapi Krishna, kamu tidak tertandingi!"

Marilyn Salas, AS – Terapis/
Praktisi Ilmu Penyembuhan Rohani

"**Saya Bersyukur** bisa bertemu dan mendapat pelajaran langsung dari Bapak. Tulisan Bapak, dan pertemuan dengan Bapak, membuka pintu diri saya semakin lebar, semakin luas. Ada sebuah perasaan 'lega' yang tak terungkapkan, yang dulu belum saya rasakan. Atau mungkin selama ini terabaikan. Saya bahagia bisa merasakan itu. Saya terharu bisa merasakan 'keluasan' dalam diri sendiri. Terima kasih, Pak Krishna."

Mursidah, Indonesia – Dosen

Daftar Isi

Prakata

Anda Sudah terlanjur terlibat dalam perang melawan penyakit, tetapi sekarang pun belum terlambat. Berhenti dan renungkan sejenak:

Anda Sudah Berhasil Memberantas polio dan TBC dan begitu banyak macam penyakit lain, namun manusia masih sakit, manusia masih menderita.

Belum selesai melawan satu penyakit, yang lain sudah muncul.

Belum selesai dengan polio dan TBC, sudah muncul kanker.

Belum selesai dengan kanker, muncul AIDS.

Sampai kapan Anda akan melawan penyakit-penyakit ini dan kapan pula perang Anda melawan penyakit akan berakhir?

Anda berhasil dalam satu pertempuran,
Anda kalah dalam pertempuran yang lain.
Anda tetap juga dalam keadaaan perang,
Anda tetap gelisah, tetap cemas, tetap sakit.

Jangan Melawan Penyakit, jangan bermusuhan dengan penyakit;

Pahamilah penyakit itu: Apa yang hendak ia sampaikan kepada Anda lewat kehadirannya dalam hidup Anda?

Dan yang paling penting, bagaimana cara memperkuat daya tahan tubuh Anda sendiri, bagaimana memberdaya diri, sehingga apa pun yang terjadi, kenyamanan, ketenangan, dan kesehatan Anda tidak terganggu.

Ketahuilah Arti Kesehatan dan temukan Makna Kehidupan, dengan cara: Memberdaya Diri!

MENGANTAR KE ALAM MEDITASI

"Jadilah Penguasa Mind (*Gugusan Pikiran dan Perasaan*)
daripada dikuasai oleh Mind.*"*

- Petuah Jepang -

"Ia yang berhasil menguasai Mind (*Gugusan Pikiran dan Perasaan*)
-nya, sesungguhnya telah menguasai semesta."

- Guru Nanak, Mistik -

SETELAH perkembangan sains dan teknologi meluncur dengan cepat, tata nilai dan peri kehidupan manusia mengalami perubahan, dan gaya hidup sebagian penduduk Bumi disebut modern. Meditasi mulai banyak dibicarakan justru di kalangan masyarakat modern itu.

RIBUAN TAHUN YANG LALU, meditasi bukan hanya dibicarakan, tetapi dilaksanakan. Meditasi bisa disebut sebagai warisan budaya dan peradaban manusia. Namun sepanjang perjalanan zaman, meditasi memperoleh interpretasi, muatan lokal, penyimpangan tujuan, adaptasi, dan lain-lain—yang membuatnya seperti karet yang bisa lentur ditarik ke sana sini.